

嘉義縣豐山實驗教育學校 110 學年度 第一 學期 中低 年級 健體 領域課程計畫 設計者：何武勳

一、跨年級領域教學說明：

領域名稱	健體領域
授課教師姓名	何武勳
實施期程	110 學年度第一學期
每班授課教師人數	1
分班方式說明	一~四年級混齡合班上課(依個體差異指派不同表現任務)
混齡教學內容	課程實施方式 透過教師講解、自我學習、同儕討論、實際操作等，讓學生能更認識自己的身體結構，並透過活動練習，學習掌握肢體運動，並培養基本團體紀律與協調溝通技巧。給予足夠時間，讓學生自主練習，快樂學習體育。一~四年級同學肢體發育與認知落差大，行差異化教學策略，老師針對個別學習進度做引導與示範。並透過不同年齡的學生搭配學習，使學生習得社會技能，發展同儕與群性的學習。 *重大議題視情況融入課程，包括有：性別平等教育、生涯發展教育、家政教育、人權教育等。

二、本領域每週學習節數(2)節，實際共(30)節。

三、本學期學習目標：

- 01、學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。
- 02、了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。
- 03、學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則與基本技能。
- 04、認識並愛惜自我，學習拒絕誘惑。
- 05、掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。
- 06、熟練躲避球、籃球、跳箱、跳繩運動，並在活動過程中培養合群的態度。
- 07、學會維持良好人際關係的方法，能適當的化衝突、拒絕他人不合理的要求。
- 08、了解各式體適能動作要領，並在活動中體驗兩性互動及相處模式。

四、本學期課程內涵：

週次	單元名稱	學習重點		教學目標	節數	使用教材	評量方式
		學習表現	學習內容				
第一週	單元一、球兒攻防戰 活動 1 閃躲高手	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。 Ce- I -1 其他休閒運動入門遊戲。	學習躲避球基本的動作，並參與遊戲。	2	翰林	實作評量 觀察評量 發表
		1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2d- II -2 表現觀賞者的角色和責任。	Bc- II -1 暖身、伸展動作原則。 Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Hb- II -1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念				
第二週	單元一、球兒攻防戰 活動 1 閃躲高手	2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	學習躲避球基本的動作，並參與遊戲。	2	翰林	實作評量 觀察評量 自我評量
		1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Hb- II -1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念				
第三週	單元一、球兒攻防戰 活動 1 閃躲高手 活動 2 排球樂	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。	活動 1 閃躲高手 學習躲避球基本的動作，並參與遊戲。 活動 2 排球樂 學會排球低手擊球的動作技巧，並與他人合作進行比賽。	2	翰林	實作評量 觀察評量 自我評量

		1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bc- II -1 暖身、伸展動作原則。 Hb- II -1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念 Ha- II -1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。				
第四週	單元一、球兒攻防戰 活動 2 排球樂	2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ce- I -1 其他休閒運動入門遊戲。 Cb- II -4 社區運動活動空間與場域。 Ha- II -1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	學會排球低手擊球的動作技巧，並與他人合作進行比賽。	2	翰林	實作評量 觀察評量 自我評量
第五週	單元二、籃球球來瘋 活動 1 球感百分百	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Ce- I -1 其他休閒運動入門遊戲。 Bc- II -1 暖身、伸展動作原則。 Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Hd- II -1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	學習籃球球感練習。	2	翰林	實作評量 觀察評量
第六週	單元二、籃球球來瘋 活動 2 絕佳默契	2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。 Ce- I -1 其他休閒運動入門遊戲。	1.學習籃球基本的傳、接球動作。 2.能運用傳接球技巧進行遊戲。 3.藉由參與團體遊戲培養團隊合作的精神。	2	翰林	實作評量 觀察評量

		1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Hd- II -1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。				
第七週	單元二、籃球球來瘋 活動 2 絕佳默契	2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hd- II -1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.學習籃球基本的傳、接球動作。 2.能運用傳接球技巧進行遊戲。 3.藉由參與團體遊戲培養團隊合作的精神。	2	翰林	實作評量 觀察評量
		2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d- II -2 表現觀賞者的角色和責任。	Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Hd- II -1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。				
第八週	單元二、籃球球來瘋 活動 3 縱橫球場	2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.學會原地及行進間換手運球。 2.學會變換運球方向及節奏。 3.能運用移動運球技巧進行遊戲。	2	翰林	實作評量 觀察評量
		2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	Hd- II -1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。				
第九週	單元二、籃球球來瘋 活動 3 縱橫球場	2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1.學會原地及行進間換手運球。 2.學會變換運球方向及節奏。 3.能運用移動運球技巧進行遊戲。	2	翰林	實作評量 觀察評量
		2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	Cb- II -4 社區運動活動空間與場域。 Hd- II -1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。				

第十週	單元二、籃球球來瘋 活動 3 縱橫球場 活動 4 急救小達人	2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。 1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。 3d- II -2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Ba- I -2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ba- II -2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Hd- II -1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.學會原地及行進間換手運球。 2.學會變換運球方向及節奏。 3.能運用移動運球技巧進行遊戲。 4.了解造成運動傷害的可能狀況及預防方法。 5.了解流鼻血的處理步驟。 6.了解急性運動傷害的處理方式。	2	翰林	觀察評量 實際演練
第十一週	單元三、飛躍羚羊 活動 1 贏在起跑點	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 2d- II -2 表現觀賞者的角色和責任。	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。 Ce- I -1 其他休閒運動入門遊戲。 Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb- II -4 社區運動活動空間與場域。	學會正確的站立式起跑動作。	2	翰林	觀察評量 實際演練
第十二週	單元三、飛躍羚羊 活動 1 贏在起跑點	2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	學會正確的站立式起跑動作。	2	翰林	觀察評量 實際演練

第十三週	單元三、飛躍羚羊 活動 2 同心協力	1d- I -1 描述動作技能基本常識。	Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。 2.明瞭運動精神的意義。	2	翰林	觀察評量 實際演練
		3c- I -2 表現安全的身體活動行為。					
第十四週	單元三、飛躍羚羊 活動 2 同心協力	3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。 2.明瞭運動精神的意義。	2	翰林	課堂問答 實作評量
		1c- II -1 認識身體活動的動作技能。					
第十五週	單元三、飛躍羚羊 活動 3 跳箱樂	2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.學會跳箱的助跑和撐箱動作。 2.能做出分腿騰越跳箱動作。	2	翰林	課堂問答 實作評量
		1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。					
第十五週	單元三、飛躍羚羊 活動 3 跳箱樂	1d- I -1 描述動作技能基本常識。	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.學會跳箱的助跑和撐箱動作。 2.能做出分腿騰越跳箱動作。	2	翰林	課堂問答 實作評量
		2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。					
第十五週	單元三、飛躍羚羊 活動 3 跳箱樂	3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	Bc- II -1 暖身、伸展動作原則。 Cb- II -4 社區運動活動空間與場域。 Ia- II -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.學會跳箱的助跑和撐箱動作。 2.能做出分腿騰越跳箱動作。	2	翰林	課堂問答 實作評量
		4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。					
第十五週	單元三、飛躍羚羊 活動 3 跳箱樂	1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。	Ia- II -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.學會跳箱的助跑和撐箱動作。 2.能做出分腿騰越跳箱動作。	2	翰林	課堂問答 實作評量
		1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。					
第十五週	單元三、飛躍羚羊 活動 3 跳箱樂	2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。		1.學會跳箱的助跑和撐箱動作。 2.能做出分腿騰越跳箱動作。	2	翰林	課堂問答 實作評量

第十六週	單元四、一起來運動 活動1 健康體適能	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1.認識體適能要素和檢測方法。 2.願意參與促進體適能的活動。 3.能依據檢測結果,改善個人體適能。	2	翰林	發表 課堂 問答 實作 評量
		1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 3d- II -2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ab- II -1 體適能活動。 Bc- II -1 暖身、伸展動作原則。 Cb- II -4 社區運動活動空間與場域。				
第十七週	單元四、一起來運動 活動1 健康體適能	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。	Ab- I -1 體適能遊戲。 Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。 Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.認識體適能要素和檢測方法。 2.願意參與促進體適能的活動。 3.能依據檢測結果,改善個人體適能。	2	翰林	實際 演練 觀察 評量
		1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。	Ab- II -1 體適能活動。 Ab- II -2 體適能自我檢測方法。				
第十八週	單元四、一起來運動 活動2 能屈能伸	2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3d- I -1 應用基本動作常識,處理練習或遊戲問題。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ab- I -1 體適能遊戲。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1.能進行各式伸展操。 2.參與促進柔軟度的伸展運動。	2	翰林	實際 演練 觀察 評量
		1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 2d- II -2 表現觀賞者的角色和責任。 4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab- II -1 體適能活動。 Ab- II -2 體適能自我檢測方法。				

第十九週	單元四、一起來運動 活動 3「繩」采奕奕	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1.學習單、雙人及團體跳繩技巧，發展身體協調性。 2.透過跳繩遊戲與競賽，培養團隊合作的精神。	2	翰林	實際演練 觀察評量
		2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。				
第二十週	單元四、一起來運動 活動 3「繩」采奕奕	1c- II -1 認識身體活動的動作技能。	Cb- II -4 社區運動活動空間與場域。	1.學習單、雙人及團體跳繩技巧，發展身體協調性。 2.透過跳繩遊戲與競賽，培養團隊合作的精神。	2	翰林	實際演練
		2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	Cb- I -1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。				
第二十一週	單元四、一起來運動 活動 4 體能大挑戰	2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Cb- II -4 社區運動活動空間與場域。	1.參與多樣性體適能挑戰活動。 2.了解身體活動和肢體發展的關係。	2	翰林	實際演練
		2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。				
		1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab- II -2 體適能自我檢測方法。 Cb- II -4 社區運動活動空間與場域。				